

Dr. med. Ellen Fischer



VAGUS Yoga

Nervensystem endlich
in Balance

Mit ganzheitlichen Übungszyklen
für den Vagusnerv

G|U

Dieses Buch ist das richtige für Sie, wenn ...

- ... Sie unter **verschiedensten Stresssymptomen** wie Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Verspannungen oder Schlafstörungen leiden.
- ... Sie bereits **vergeblich versucht haben**, Ihr Stressproblem mit schnellen Lösungen zu beseitigen.
- ... Sie **keine Lust auf Selbstoptimierung** mehr haben.
- ... Sie bereit sind, sich etwas Zeit für eine tiefgreifende und **nachhaltig positive Veränderung** Ihres Befindens zu nehmen.
- ... Sie die Beziehung zu sich selbst und Ihre **Selbstfürsorge verbessern** möchten.
- ... Sie nach Übungen suchen, die **nie langweilig** werden.

Übungszyklus für den Abend

kompakt

Auch für den Abendzyklus gilt: Sobald Sie mit den Übungen vertraut sind, können Sie den Zyklus verkürzt üben. Wenn Sie sich etwa 1 Minute Zeit für jede Seite, Wiederholung oder Variante und 5 Minuten für die Totenstellung nehmen, benötigen Sie ungefähr 25 Minuten.



- | | |
|---|--|
| 1 Die Körbchenstellung (Seite 138) | 6 Die Froschhaltung (Seite 158) |
| 2 Die Dreh-Dehn-Lagerung (Seite 140) | 7 Die Kobra (Seite 160) |
| 3 Die Schulterbrücke (Seite 146) | 8 Die Umkehrhaltungen (Seite 164) |
| 4 Das kosmische Ei (Seite 152) | 9 Die Totenstellung (Seite 168) |
| 5 Die Bootsstellung (Seite 154) | |

Übungszyklus für den Morgen

kompakt

Nachdem Sie sich mit den Übungen vertraut gemacht haben, können Sie den Zyklus in einer verkürzten Version üben. Wenn Sie die genannten Übungen auf jeder Seite 1 Minute und die Totenstellung 5 Minuten halten, benötigen Sie ungefähr 20 Minuten.

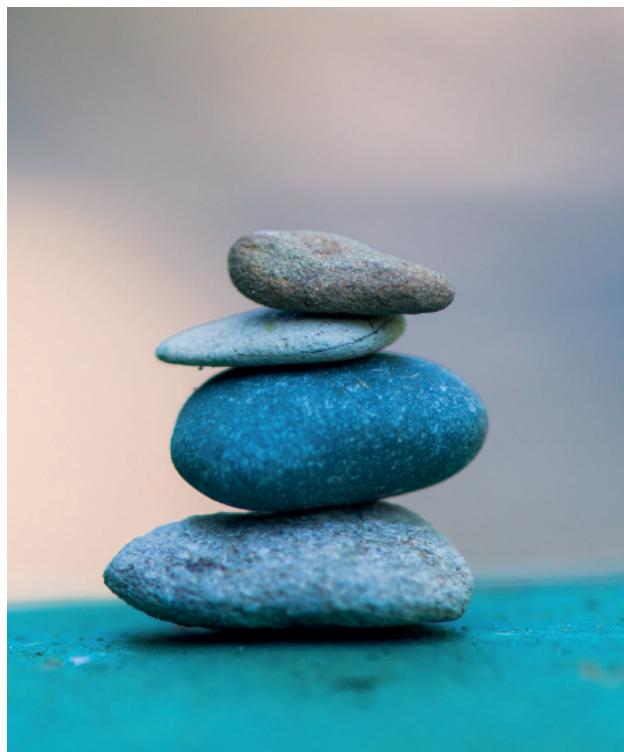


- 1 Die Baumhaltung (Seite 110)
- 2 Die langgestreckte Flanke (Seite 114)
- 3 Die erste Heldenstellung (Seite 116)
- 4 Die zweite Heldenstellung (Seite 118)
- 5 Vorbeuge aus der Grätsche (Seite 122)
- 6 Die Kopf-zum-Knie-Haltung (Seite 126)
- 7 Der Drehsitz (Seite 128)
- 8 Vorbeuge im Sitzen (Seite 132)
- 9 Die Totenstellung (Seite 134)



Zur Kompaktversion der Übungszyklen gibt es eine Audioanleitung.
Den Link und einen QR-Code finden Sie auf Seite 171.

Inhalt





Theorie

- 7 Vorwort
- 9 **GESUNDHEIT IST TEAMWORK**
- 10 **Der Körper, ein komplexes System**
- 11 Die Organsysteme des Körpers
- 12 Was ist ein System?
- 13 Was macht komplexe Systeme besonders?
- 16 **Extra:** Das vegetative Nervensystem
- 18 Kennen Sie Ihren Regulationszustand?
- 22 Ist das vegetative Nervensystem autonom?
- 24 **Homöostase: flexibel und stabil**
- 25 Die Blutzuckerregulation
- 29 Moderne Probleme
- 32 **Extra:** Eine Frage des Typs
- 34 Das individuell passende Leben finden
- 36 Homöostase ist adaptiv
- 38 **Extra:** Prickeltraining
- 40 **Die menschlichen Grundbedürfnisse**
- 42 Gemeinschaft
- 44 Ernährung
- 46 Bewegung
- 48 Biorhythmen
- 50 **Extra:** Wie erschöpft sind Sie?
- 52 Kohärenz
- 54 **Die Grenzen der Belastbarkeit**
- 55 Immerwährendes Wirtschaftswachstum?
- 58 Der Zeitmangel und seine Folgen
- 62 Die Heilkraft des Yoga



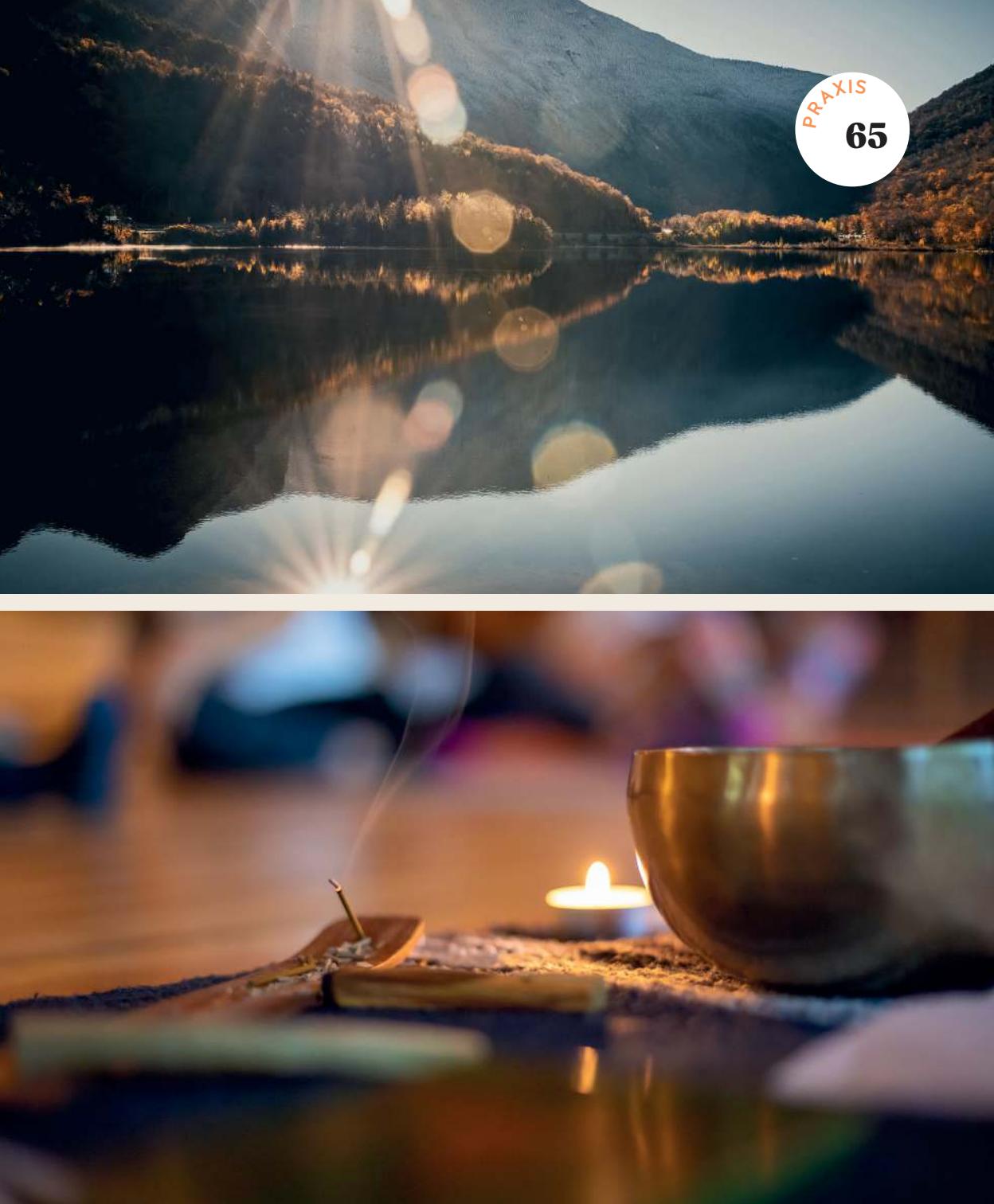
Praxis

- 65 **YOGA FÜR DEN VAGUSNERV**
- 66 **Die Grundlagen der Praxis**
- 67 Klassisches Yoga, moderne Varianten
- 68 Die inneren Rhythmen stärken
- 70 Die richtige Übungsumgebung
- 71 Equipment
- 72 Die innere Haltung
- 74 Der Fuß
- 76 Das Sprunggelenk
- 78 Das Kniegelenk
- 80 Das Hüftgelenk
- 82 Das Becken
- 84 Die Wirbelsäule
- 86 Der Schultergürtel
- 88 Das Ellenbogengelenk
- 89 Die Hand
- 90 **Extra:** Yoga für die Hände
- 92 Die Atmung

- 94 **Die fünf Spannungsbögen**
- 95 Die fünf Elemente
- 96 Bein-Becken-Bein-Bogen
- 98 Arm-Schultergürtel-Arm-Bogen
- 100 Die seitlichen Rumpfbögen
- 102 Der vordere Rumpfbogen
- 104 Der hintere Rumpfbogen
- 106 **Übungszyklus für den Morgen**
- 107 Der richtige Rhythmus
- 107 Hilfreiche Symbolik
- 107 Gefühlsbewältigung
- 136 **Übungszyklus für den Abend**
- 137 Anspannen, loslassen

Service

- 170 Bücher, die weiterhelfen
- 171 Adressen, die weiterhelfen
- 171 Üben mit Buch und Audio
- 172 Sach- und Übungsregister
- 174 Impressum



PRAXIS

65

Der Körper, ein komplexes System



Unser Körper ist ein komplexes System. Damit wir uns auf der einen Seite richtig wohlfühlen und aktiv sein und auf der anderen Seite auch gut entspannen und gut schlafen können, müssen die verschiedenen Organsysteme des Körpers harmonieren wie ein gut aufeinander eingespieltes Orchester.



Die Organsysteme des Körpers

Einige dieser Systeme sind allen Menschen bekannt, weil ihre Aktivität im Alltag spürbar ist, allen voran der Bewegungsapparat, das Verdauungssystem, die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und das Urogenitalsystem (also die Nieren, die ableitenden Harnwege und die Geschlechtsorgane). Aber über andere wichtige Systeme wie das Endokrinium oder Hormonsystem (also die Gesamtheit der Hormondrüsen und ihre Steuerung im Gehirn über Hypothalamus und Hypophyse), das Lymphsystem, das Immunsystem oder auch das Gerinnungssystem wissen medizinische Laien meist nur sehr wenig. Denn im besten Fall verrichten sie ihre Arbeit ganz unauffällig im Hintergrund.

OHNE DAS NERVENSYSTEM GEHT NICHTS

Das komplexeste aller Systeme des menschlichen Organismus ist das Nervensystem. Unsere Sinnesorgane sind ein wichtiger Bestandteil davon. Am besten »erfahrbar« sind für den Menschen die nach außen gerichteten Sinnesfunktionen: Es ist uns bewusst, dass wir sehen, hören, riechen und schmecken, dass wir Gegenstände ertasten und Bewegungen wahrnehmen können. Weniger bekannt ist, dass es auch nach innen gerich-

tete Sinnesfunktionen gibt, fachsprachlich Interozeption genannt. Doch sie sind die Voraussetzung dafür, dass die Aktivitäten der verschiedensten Systeme aufeinander abgestimmt werden können. Denn jedes System ist auf die Leistungen der anderen Systeme angewiesen. Muskeln und Organe benötigen eine kontinuierliche Durchblutung, die ständige Zufuhr von Sauerstoff und Energie sowie den Abtransport von Kohlendioxid und anderer Stoffwechselprodukte. Wenn die Steuerung durch das Nervensystem ausfällt, können sie zwar überleben, aber nicht optimal funktionieren.

EINE UNUNTERBROCHENE INNERE KOMMUNIKATION

René Leriche (1879–1955) war ein französischer Chirurg, der sich auch als Wissenschaftler, Schriftsteller und Philosoph, als Lehrer und Redner betätigte. Von ihm ist der Aphorismus überliefert, Gesundheit sei »das Leben im Schweigen der Organe«. Dies war ein großes Missverständnis, denn unser Leben ist vielmehr davon abhängig, dass unser Gehirn, unser Bewegungsapparat und alle unsere Organe nicht schweigen, sondern ununterbrochen außerordentlich präzise miteinander kommunizieren. Welche bedeutende Rolle der Vagusnerv dabei als Teil unseres Nervensystems spielt, wird auf den folgenden Seiten erklärt.





Yoga für den Vagusnerv

Sich wohlzufühlen beginnt damit, dass man sich fühlt – bei einer Übungspraxis, die Körper und Geist wohltut.

DIE GRUNDLAGEN DER PRAXIS

Seite 66

DIE FÜNF SPANNUNGSBÖGEN

Seite 94

ÜBUNGSZYKLUS FÜR DEN MORGEN

Seite 106

ÜBUNGSZYKLUS FÜR DEN ABEND

Seite 136

Übungszyklus für den Morgen



Da Sie nun die fünf Spannungsbögen des Körpers kennen (ab Seite 94), sind Sie für die klassischen Asanas bestens gerüstet. Wörtlich übersetzt bedeutet der Sanskritbegriff *asana* »stabil, bequemer Sitz«. Das mag vor allem Yoganeulingen wie Ironie vorkommen, denn für sie sind die ungewohnten Posen kei-



nesfalls bequem und eher ein herausfordern-
der Balanceakt als sonderlich stabil.

Üben Sie deshalb zunächst nur die Haltun-
gen, in denen Sie diese beiden Qualitäten –
stabil und bequem – tatsächlich umsetzen
und erleben können. Wann immer es mög-
lich ist, werde ich im Rahmen der Übungsan-
leitungen erklären, wie Sie eine Übung ver-
einfachen können, um sich nach und nach
der klassischen Form anzunähern.

Der richtige Rhythmus

Bemühen Sie sich dabei aber immer darum,
den inneren Rhythmus des folgenden
Übungszyklus beizubehalten:

- ~ *Die ersten Asanas der Übungsfolge dienen der Sammlung und Zentrierung.*
- ~ *Sodann wird die Anstrengung nach und nach gesteigert, der Sympathikus wird immer stärker aktiviert.*
- ~ *Anschließend wird diese Aktivierung Schritt für Schritt wieder zurückgenommen und bei den Sitzübungen soll der Parasympathikus die Führung übernehmen.*
- ~ *Am Schluss steht eine tiefe Entspannung. Für den vollen Übungszyklus benötigen Sie ungefähr eine Stunde.*

Bis Sie die Abfolge und die Ausführung der
Übungen verinnerlicht haben, können Sie
eine Audioanleitung nutzen. Den Link und
einen QR-Code finden Sie auf Seite 171.

Hilfreiche Symbolik

Der Zyklus ist mit dem hinduistischen My-
thos vom heldenhaften Krieger Virabhadra
verbunden. Er wurde vom Gott Shiva aus ei-
ner seiner Locken erschaffen, um den Tod
seiner Gemahlin Sati zu sühnen, für deren
Selbstmord Shiva ihren Vater, den König
Daksha, verantwortlich machte.

Die Stehübungen symbolisieren, wie sich der
Held zunächst sammelt (Berg- und Baumhal-
tung), wie er seine Glieder zur Vorbereitung
auf die Auseinandersetzung streckt (Die
Dreieckstellung), seinen Gegner zielstrebig
verfolgt (Die langgestreckte Flanke), ihn im
Kampf konfrontiert (Die erste Heldenstel-
lung), nach dem Sieg triumphiert (Die zweite
Heldenstellung), sich demütig vor seinem
Schöpfer Shiva verneigt, dem er den Sieg ver-
dankt (Der Kniekuss), und in die Ruhe zu-
rückkehrt (Vorbeuge aus dem Stand).

Gefühlsbewältigung

Die Embodiment-Forschung beleuchtet die
Wechselwirkungen zwischen Körper und
Psyche, also zwischen Körperhaltung, Gefüh-
len und Gedanken (Seite 69). Sie hat gezeigt,
dass der symbolische Ausdruck von Emotio-
nen im Alltag sehr hilfreich sein kann, um
Ärger und Aggressionen abzubauen, die wir
andernfalls in uns hineinfressen würden.

Die Berghaltung

Tada ist das Sanskritwort für »Berg«. Tadasana wirkt zunächst gar nicht wie eine »echte« Yogaübung. Einfach nur dastehen? Das kann doch jeder! Aber richtig aufrecht zu stehen, ist für so manchen gar nicht so einfach.

TADASANA

- 1 Ausgangsposition ist der beidbeinige Stand. Stellen Sie die Füße ganz nah nebeneinander, sodass sich die Innenknöchel fast berühren. Dies verkleinert die Standfläche und erhöht die Anforderung an die Balance.
- 2 Versuchen Sie, Ihre Fußgewölbe so gut wie möglich aufzurichten (siehe auch Seite 74–75). Die Last soll gleichmäßig auf den Rückfuß und den Vorfuß verteilt werden. Die Zehen haben nur lockeren Bodenkontakt, sie krallen sich nicht ein und greifen nicht.
- 3 Strecken Sie die Kniegelenke, aber achten Sie darauf, die Beine nicht zu überstrecken (Neutralposition, Seite 79). Die Kniestäbe sind gerade nach vorn ausgerichtet.
- 4 Strecken Sie die Hüftgelenke und richten Sie das Becken auf. Wenn Sie zum Hohlkreuz neigen, müssen Sie die Bauchdecke etwas straffen und den Rücken lang werden lassen.
- 5 Richten Sie die Brustwirbelsäule so gut wie möglich auf, aber überstrecken Sie sie nicht. Strecken Sie sanft die Halswirbelsäule, indem Sie das Kinn etwas anziehen (*chin-in*).
- 6 Nehmen Sie die Schulterblätter so weit zurück, dass die senkrecht nach unten gestreckten Arme mit nach innen gewendeten Handflächen die seitlichen Hosennähte berühren. (1)
- 7 Atmen Sie ruhig und regelmäßig.
→ Bleiben Sie 2 bis 3 Minuten in der Berghaltung.



Embodiment-Wirkung

- + Die Berghaltung hilft, die eigene Mitte zu finden und »im Lot« zu sein.
- + Sie unterstützt dabei, mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen.
- + Sie trägt dazu bei, den eigenen Standpunkt zu finden und klar zu vertreten.

Tipp

Die Selbstkontrolle mithilfe eines Spiegels gehört eher ins Fitnessstudio oder in den Ballettsaal als in die Yogapraxis. Für Anfänger kann es allerdings sinnvoll sein, ab und zu die eigene Haltung im Spiegel zu betrachten, bis das innere Gespür dafür ausreichend entwickelt ist.



Die liegende Mondsichel

Während die vorangegangenen Bootsstellungen und die nachfolgenden Asanas Frosch, Kobra und Heuschrecke vor allem den vorderen und hinteren Rumpfbogen ansprechen, aktiviert die liegende Mondsichel die seitlichen Rumpfbögen.

PATITASTHITA CHANDRASANA

- 1 Drehen Sie sich aus der Rückenlage (Seite 154) auf die rechte Seite. Der rechte Arm ist ausgestreckt, der Kopf kann auf dem Oberarm abgelegt werden. Die linke Hand ruht auf der linken Hosennaht. Hüfte und Kniegelenke sind gestreckt. Schmiegen Sie sich weich an den Boden an.
- 2 Strecken Sie auch den linken Arm über den Kopf aus und öffnen Sie damit die linke Seite. Schicken Sie mehrere Atemzüge tief in den Brustkorb, um die Zwischenrippenräume zu öffnen.
- 3 Grätschen Sie nun die Beine: Das rechte Bein drückt in den Boden, das linke gegen die Schwerkraft. Ziehen Sie die Fußspitzen an. Halten Sie die Spannung 30 bis 60 Sekunden. (1) Schließen und entspannen Sie die Beine wieder. Machen Sie 2 bis 3 Atemzüge Pause.
- 4 Grätschen Sie im zweiten Durchgang zusätzlich zu den Beinen auch die Arme. Spreizen Sie die Finger und heben Sie den Kopf etwas an. Halten Sie die Spannung 30 bis 60 Sekunden. (2) Schließen und entspannen Sie Arme und Beine anschließend wieder und machen Sie 2 bis 3 Atemzüge Pause.
- 5 Im dritten Durchgang bleiben Arme und Beine geschlossen. Heben Sie nun sowohl beide Arme als auch beide Beine 5 bis 10 Zentimeter an. Versuchen Sie, dabei nicht nach vorn oder hinten zu rollen. Halten Sie diese Körperspannung 2 bis 3 Atemzüge. (3)
- 6 Lösen Sie die Haltung und kommen Sie dann in die Bauchlage zum Ausruhen und Nachspüren.
→ *Drehen Sie sich auf die linke Seite und wiederholen Sie die Abfolge.*



Tipp

Für Frauen mit breitem Becken ist diese Übung schwieriger als für Männer oder Frauen mit knabenhafter Statur. Sie können eine mehrfach gefaltete Decke unter den Rumpf legen, um den Druck auf den

Rollhügel an der Hüftaußenseite, den prominenten Knochen in der Hüftregion, zu reduzieren. Verzichten Sie besser auf diese Übung, wenn Sie Ihre Schultergelenke nicht schmerzfrei strecken können.

1



2



3



Das Fundament für die Übungspraxis:

Ein vagusfreundlicher Lebensstil



5-Minuten-Bewegungspause

Mit den Armen stützen (Seite 98)

- 1** Stellen Sie sich vor eine Wand.
- 2** Machen Sie mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorn.
- 3** Stützen Sie sich mit den Armen gegen die Wand, als wollten Sie sie wegschieben. Halten Sie die Spannung 1 Minute.
- 4** Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Dynamische Drehung (Seite 101)

- 1** Kommen Sie in eine mittelbreite Grätsche, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Knie sind locker.
- 2** Drehen Sie den Oberkörper dynamisch nach rechts und links. Die Arme schwingen passiv mit.
- 3** Schwingen Sie 3 Minuten hin und her.

5-Minuten-Ruhepause

Es kostet nicht viel Zeit, den Zustand Ihres vegetativen Nervensystems zu regulieren. Schon 5 Minuten mit bewusster Atmung genügen, um den Vagusnerv zu aktivieren und mehr Balance zu finden. Je häufiger Sie sich diese 5 Minuten nehmen, desto besser.



Kohärente Atmung (Seite 93)

- 1 Setzen Sie sich aufrecht hin.
- 2 Legen Sie Ihre Hände in Form des Dhyani Mudras (Seite 90) in den Schoß.
- 3 Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- 4 Zählen Sie innerlich die Sekunden:
Wie lange atmen Sie ein, wie lange atmen Sie aus?
- 5 Versuchen Sie, einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden: 5 Sekunden einatmen, kurze Pause. 5 Sekunden ausatmen, kurze Pause.
- 6 Üben Sie 5 Minuten lang. Strecken und räkeln Sie sich kurz, um in den Alltag zurückzukehren.

EIN HEILENDER DIALOG MIT DEM KÖRPER

Werden Sie zum Experten für den Vagusnerv

Lernen Sie Ihr vegetatives Nervensystem kennen:
wie es funktioniert, was ihm guttut, was es stresst und
wie Sie es unterstützen, statt es zu belasten.

Finden Sie Ruhe in einer ruhelosen Welt

Erfahren Sie mehr über die menschlichen Grundbedürfnisse,
warum sie im modernen Alltag oft unerfüllt bleiben und wie
ein vagusfreundlicher Lebensstil Stressoren ausgleicht.

Mit Yoga-Übungszyklen für Morgen und Abend

Profitieren Sie von lehrreichen Spürübungen und den
beiden in jahrelanger intensiver Praxis bewährten Übungs-
zyklen mit Asanas für alle Fitness- und Altersklassen.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9588-3



9 783833 895883

€ 18,99 [D]

www.gu.de